Cegah Stunting Usia BADUTA

(Usia Dibawah Dua Tahun)

PERIODE EMAS

1000

HARI PERTAMA KEHIDUPAN

PERIODE DALAM KANDUNGAN (280 HARI)

- Ibu tidak mengalami KEK dan anemia
- Ibu mengonsumsi makanan bergizi sesuai kebutuhan
- Ibu rutin minum tablet Fe, asam folat, dan vitamin C
- Mendapatkan info persalinan

PERIODE 0-6 BULAN (180 HARI)

- **Anak harus mendapat IMD**
- **Anak mendapat kolostrum yang terdapat pada tetes ASI pertama yang kaya antibodi**
- **Memberikan ASI Eksklusif sampai anak**
- **usia 6 bulan tanpa makanan tambahan**

PERIODE 6-24 BULAN (540 HARI)

- Mulai berikan anak MP-ASI
- Penundaan MP-ASI akan menghambat pertumbuhan
  Penuhi gizi anak karena pada periode
- ini terjadi tumbuh kembang yang cepat
- Lanjutkan pemberian ASI sampai anak berusia 2 tahun

bkkbn
Jawa Timur

Cegah Stunting, Itu Penting!

Cegah Stunting Untuk Calon Pengantin Apa Saja ?

PEMERIKSAAN

1

Kadar Hemoglobin (Hb) dalam darah minimal 12 mmHg

Untuk mengetahui calon pengantin perempuan mengidap anemia atau tidak

2

Pengukuran lingkar lengan atas (LILA) 23,5 cm

Untuk memastikan calon pengantin tidak mengalami malnutrisi

WAKTU PEMERIKSAAN

3 Bulan
Sebelum Menikah

Pertimbangan
Kondisi anemia dan kekurangan gizi dapat diperbaiki dalam 3 bulan

TINDAKAN SETELAH TES

Hasil pemeriksan akan diunggah ke Aplikasi Elsimil (Elektronik Siap Nikah dan Siap Hamil).

Pendampingan oleh tenaga kesehatan atau kader KB, PKK dan bidan dengan memberi informasi edukasi dan konseling untuk calon pengantin.

Fokus pendampingan yakni pemenuhan gizi calon pengantin untuk mencegah kekurangan energi kronis dan anemia yang menjadi faktor risiko penyebab bayi stunting.

Cegah Stunting Untuk Ibu Hamil

Pemenuhan Nutrisi Ibu Hamil

- Memenuhi kebutuhan gizi ibu & janin
- Membantu proses tumbuh kembang janin
- Sebagai sumber tenaga ibu & janin
- Mengurangi resiko & komplikasi

Macam-macam Nutrisi untuk Ibu Hamil

Karbohidrat

Sebagai sumber energi

Seperti : nasi, jagung, kentang, dll.

Protein

Membantu proses tumbuh-kembang janin dan payudara

Seperti : daging, ayam, ikan, telur, tahu, tempe, susu, dll

Lemak

Sebagai sumber omega 3 & 6 untuk perkembangan mata & otak

Seperti : kacang, ikan laut

Vitamin & Mineral

- Asam Folat : pembentukansel syaraf & mencegah kelainan janin
  Seperti : sayuran hijau, beras merah, buah
- Kalsium : pembentukan tulang & bakal gigi
  Seperti : susu, biji-bijian, brokoli
- Zat Besi : pembentukan darah, mencegah anemia
  Seperti : hati, daging, kuning telur, sayuran hijau, ikan, buah & sayur

Air

Mencegah dehidrasi & Mempercepat proses metabolisme tubuh.

Cegah Stunting Pasca Nifas

Perawatan masa nifas adalah perawatan terhadap wanita hamil yang selesai bersalin sampai alat-alat kandungan kembali seperti sebelum hamil. Lamanya kira-kira 6-8 minggu. Tetapi alat genetalia akan kembali seperti sebelum adanya kehamilan setelah 3 bulan.

Sejak Hamil
Perbaiki gizi dan kesehatan terutama yang berasal dari asupan makanan.

Saat bayi lahir
Sesaat setelah melahirkan, jangna lupa untuk melakuka Inisiasi Menyusu Dini (IMD). Pemberian ASI Eksklusif juga perlu dilakukan sesuai dengan anjuran Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Bayi usia 6 - 24 Bulan
Berikan MPASI yang berkualitas dan seimbang sejak berusia 6 bulan selain itu, bayi atau anak dapat memperoleh kapsul vitamin A dan imunisasi dasar lengkap

Pantau pertumbuhannya hal ini untuk mendeteksi ada atau tidaknya gangguan pertumbuhan

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)
PHBS ini meliputi peningkatan akses terhadap air bersih, fasilitas sanitasi dan menjaga kebersihan lingkungan

"Jika seorang anak mengalami masalah kurang nutrisi maka berat badannya akan sulit naik. Lama-kelamaan tinggi badannya punakan berkompensasi dengan tidak naik"

Isi Piringku Kini
Kaya Protein Hewani

PROTEIN HEWANI CEGAH STUNTING

DASHAT

DAPUR SEHAT ATASI STUNTING

KELUARGA KEREN ATASI STUNTING

Panduan memilih

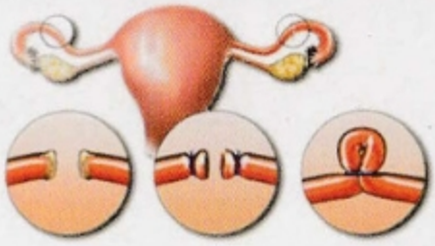
7 ALAT OBAT KONTRASEPSI

PIL KB

KONDOM

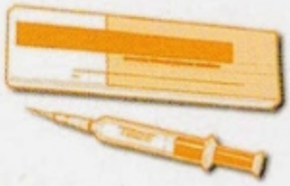
SPIRAL/IUD

VASEKTOMI



TUBEKTOMI

IMPLANT



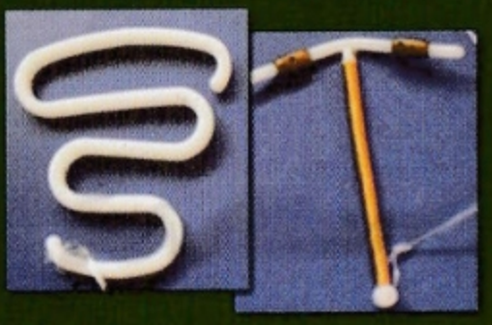
SUNTIK

AYO IKUT KB

2 Anak Cukup

Bahagia Sejahtera

IUD / SPIRAL



Pengertian : Alkon kecil yang dimasukkan dalam rongga rahim oleh seorang tenaga medis, terbuat dari bahan logam steril.

Cara Kerja : Mencegah masuknya spermatozoa/sel mani ke saluran tuba. Lilitan logam menyebabkan reaksi anti fertilitas. Pemasangan dapat dilakukan kapanpun tanpa menunggu haid atau lebih baik saat menjelang berakhirnya haid

Kelebihan

1. Cara KB jangka panjang dan sangat efektif.
2. Bila berhenti memakai, kehamilan dapat terjadi segera
3. Tidak mempengaruhi ASI
4. Dapat dipasang segera setelah melahirkan oleh tenaga medis (dalam 48 jam atau setelah 4 minggu melahirkan)
5. Bisa dicabut kapan saja,

Kekurangan

1. Dapat keluar sendiri jika ukuran IUD tidak cocok dengan ukuran rahim pemakai
2. Masa haid dapat lebih panjang dan banyak, terutama pada bulan-bulan pertama pemasangan.
3. Gangguan berkurang setelah 3-6 bulan pemasangan
4. Pemasangan AKDR menimbulkan sedikit kurang nyaman

Cara penggunaan : UD dapat dipasang pada saatnya menjelang haid berakhir

Efek Samping :

1. Bercak perdarahan (spotting) setelah 1/2 hari pemasangan
2. Keram atau nyeri selama menstruasi
3. Kadang-kadang terjadi keputihan
4. Bercak, keram, dan keputihan bersifat individual, dan biasanya hilang sendiri dalam 3-6 bulan setelah pemakaian

Tempat Mendapatkan

Rumah sakit, Klinik, Puskesmas, DPS, BPS

Kunjungan Ulang

1. Pemakai hrs datang ke klinik 1-6 minggu untuk pengecekan
2. Jika ada keluhan, pemakai harus segera datang ke klinik

MOW / TUBEKTOMI

Pengetian : Tindakan operasi menutup saluran telur yang sangat efektif dan aman bagi hampir semua perempuan yang tidak ingin mempunyai anak lagi

Cara Kerja : Rahim tidak diangkat dan ibu masih bisa mendapatkan haid. Operasi dapat dilakukan dalam 48 jam setelah melahirkan atau setelah 4 minggu

Kelebihan

1. Sangat efektif (5 kehamilan dari 1.000 pemakai)
2. Tidak ada efek samping jangka panjang dan tidak mengurangi gairah seksual

Kekurangan

1. Cara KB yang tidak mudah dikembalikan ke semula, hanya untuk yang tidak menginginkan anak lagi
2. Tidak melindungi dari infeksi menular seksual (IMS) dan HIV (virus penyebab AIDS)

Cara Pemasangan : Tindakan operasi yang dilakukan oleh dokter spesialis kandungan terlatih

Efek Samping

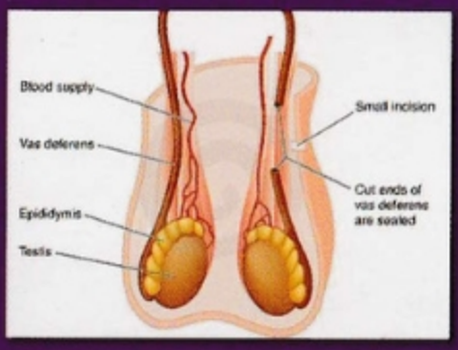
1. Dapat menimbulkan rasa nyeri pada saat pasca operasi
2. Nyeri dapat diatas dengan pemberian analgesik

Tempat Mendapatkan :
Rumah sakit pemerintah dan swasta yang memenuhi standar pelayanan dan dilakukan oleh dokter SPOG terlatih

Kunjungan Ulang :
Jika ada keluhan atau masalah, pemakai harus segera datang ke klinik

MOP / Vasektomi

Pengertian : Tindakan operasi menutup saluran sel sperma yang sangat efektif dan aman bagi hampir semua pria yang tidak menghendaki anak lagi



Cara Kerja : Bisa dilakukan kapan saja dan sangat efektif (1 kehamilan dari 1.000 pemakai)

Kelebihan
1. Tidak mempengaruhi gairah seksual
2. Biayanya lebih murah dari pada sterilisasi wanita
3. Metode KB untuk laki-laki yang paling efektif
4. Dapat dilakukan kapan saja, operasi cepat dan aman

Kekurangan
1. Tidak melindungi dari infeksi menular seksual (IMS)
2. Membutuhkan prosedur operasi ringan

Cara Penggunaan : Operasi dilakukan oleh dokter terlatih

Efek Samping
1. Kadang timbul rasa nyeri atau terjadi perdarahan setelah operasi yang ditimbulkan akibat beban terlalu berat serta infeksi scrotum bila operasinya tak sesuai prosedur
2. Nyeri dan infeksi bisa diatasi dengan penggunaan

Tempat Mendapatkannya : Rumah sakit, Puskesmas, klinik KB yang melayani vasektomi

Kunjungan Ulang : Jika ada keluhan atau masalah, pemakai harus segera datang ke klinik

IMPLANT

Pengertian : Kapsul kecil yang berisi hanya hormon progestin, terbuat dari bahan plastic lentur dan dipasang di bawah kulit lengan atas oleh dokter atau bidan terlatih

Cara kerja : Menghambat ovulasi, menyebabkan selaput lendir tak siap untuk menerima pembuahan, mempertebal lendir serviks/rahim, menipiskan lapisan selaput lendir

Kelebihan

1. Aman digunakan ibu menyusui
2. Bila diinginkan dapat diangkat setiap waktu
3. Tidak ada efek negatif pada produksi ASI

Kekurangan

Kadang-kadang pada saat pemasangan akan terasa nyeri
Membutuhkan prosedur operasi ringan untuk memasukkan dan mengeluarkan alat ini

Cara Pemasangan : Saat pemasangan yang tepat adalah pada saat haid atau 1-2 hari setelah menstruasi

Efek Samping

1. Perdarahan bercak, haid tidak teratur atau berhenti haid adalah gangguan umum yang terjadi, bukan tanda bahaya
2. Mungkin dapat terjadi gangguan lain seperti sakit kepala dan mual-mual yang bersifat sementara dan individual
3. RS/Klinik pemerintah/swasta, DPS, BPS puskesmas/Pustu

Kunjungan Ulang

1. Jika ada keluhan, pemakai harus datang ke klinik
2. Jika pindah rumah, pemakai harus member tahu ke klinik

SUNTIK KB 3 bulan

Pengertian : Hormon progesteron yang diberikan secara suntikan/injeksi untuk mencegah terjadinya kehamilan

Cara kerja

1. Mencegah lepasnya sel telur dari indung telur perempuan
2. Mengentalkan lendir mulut rahim sehingga sel telur tidak masuk ke dalam rahim
3. Menipiskan selaput lendir sehingga tidak siap hamil

Kelebihan

1. Mudah digunakan
2. Tidak berpengaruh pada hubungan suami istri
3. Membantu mencegah kanker endometrium dan kehamilan ektopik

Kekurangan

1. Tidak melindungi dari resiko IMS
2. Kembalinya kesuburan lebih lambat rata-rata 4 bulan

Cara Penggunaan : Saat pemasangan yang tepat adalah pada saat haid atau 1-2 hari setelah menstruasi

Efek Samping

1. Terjadi perubahan haid tidak teratur, perdarahan/bercak, atau perdarahan sela sampai 10 hari. Semua itu bersifat individual & sementara, akan hilang setelah 3-6 X suntikan
2. Mual, sakit kepala, nyeri payudara ringan, dan keluhan seperti ini akan hilang setelah suntikan kedua atau ketiga

Tempat Mendapatkan : RS pemerintah, Puskesmas/Pustu, RS/klinik swasta, dokter/bidan praktek swasta, polindes. Pemberian suntikan harus dilakukan oleh tenaga medis

Kunjungan Ulang : Jika ada keluhan atau masalah, pemakai harus segera datang ke klinik

PIL KOMBINASI

Pengertian : tablet yang mengandung hormon estrogen dan progesteron yang diminum setiap hari selama 28 hari

Cara Kerja

1. Mengendalikan lendir mulut rahim sehingga sel sperma tidak dapat masuk ke dalam rahim
2. Menipiskan selaput lendir di vagina

Kelebihan

1. Kesuburan segera kembali setelah pil dilepas
2. Mengurangi rasa nyeri pada waktu haid
3. Mudah menggunakannya
4. Cocok digunakan untuk menunda kehamilan PUS muda

Kekurangan

1. Pemakai harus disiplin minum Pill setiap hari, jika tidak kemungkinan hamil tinggi
2. Dapat mempengaruhi produksi ASI untuk Pill yang mengandung estrogen
3. Dapat meningkatkan resiko infeksi jamur disekitar kemaluan perempuan
4. Tidak dianjurkan perempuan yang berumur diatas 35 tahun dan perokok karena mempengaruhi keseimbangan metabolisme tubuh

Cara Penggunaan : Pill pertama diminum pada hari kelima haid, seterusnya berturut-turut setiap hari 1 pil, Jika pemakai lupa meminumnya 1 hari maka segera minum 2 tablet keesokan harinya

Efek Samping : Mual, berat badan bertambah, sakit kepala (berkunang-kunang, perubahan warna kulit/dapat menimbulkan bercak kehitaman di daerah muka). Semua itu bersifat individual dan sementara

KONDOM

Pengertian : Adalah selaput karet/latex yang dipasang pada penis selama berhubungan seksual sehingga mencegah sperma bertemu dengan sel telur

Cara Kerja : Mencegah pertemuan spermatozoa/sel mani dengan ovum/sel telur pada waktu sanggama. Dapat menghalangi kontak langsung dengan cairan terinfeksi

Kelebihan

1. Apabila kondom digunakan secara benar dan konsisten maka kegagalan mencegah kehamilan sekitar 3 %
2. Melindungi tertularnya IMS
3. Tidak mengganggu menyusui, harga tidak mahal dan mudah di dapat
4. Memberikan perlindungan tambahan ketika memulai menggunakan metode / alat KB baru

Kekurangan

1. Setiap kali berhubungan, kondom harus digunakan
2. Orang tertentu alergi terhadap latex atau karet kondom
3. Kurang efektif bila dibandingkan dengan metode lain
4. Cara penggunaannya sangat menentukan keberhasilan
5. Agak mengganggu (mengurangi sentuhan langsung)

Efek Samping : Kadang terjadi alergi terhadap karet latex dan pelicinnya pada orang-orang tertentu

Tempat Mendapatkan : RS pemerintah, Puskesmas/Pustu, RS/klinik swasta, dokter/bidan praktek swasta, polindes, Apotik/toko obat

Kunjungan ulang : Jika persediaan habis, pemakai dapat datang ke klinik